

Øvelsesvejledning

6 Hvad er din smertetærskel?

Om aktiviteten

I denne øvelse vil eleverne lære, at smerte er en subjektiv oplevelse og kan opfattes forskelligt afhængig af situationen. F.eks. kan det være, at hovedpine synes mindre smertefuldt, hvis man er fysisk aktiv, end hvis man er midt i en matematiktime.

Læringsmål

- At eleverne kan beskrive, hvordan smertefølelse aktivt kan mindskes ved almindelige former for distraktion såsom musik eller spil.

Trin for trin (varighed af øvelse: 30 min)

Forberedelse: Se video med øvelsen (ligger på hjemmesiden)

- 1** Øvelsen udføres i grupper af 4-5 elever. Video med øvelsen kan også vises til eleverne som introduktion til øvelsen.
- 2** Hver gruppe får udleveret en balje, et termometer, 4 poser isterninger, et håndklæde og et skema til tidsregistrering.
- 3** Baljen fyldes halvt med så koldt vand som muligt fra vandhanen. Juster vandtemperatur til 10 grader med isterninger og termometer.
- 4** Den første elev udfører øvelsen ved at nedsænke hånd/underarm med håndfladen opad i baljen med koldt vand (eleven vælger selv højre eller venstre hånd/underarm). En af de andre elever tager tid med deres mobiltelefon.
- 5** Eleven med hånd/underarm i det kolde vand instrueres i at tage hånden op, når det føles ubehageligt eller gør ondt. Eleven, som tager tid, er ansvarlig for at registrere tidspunktet, hvor eleven med hånden i koldt vand tager hånden op af vandet – dette skal senest ske efter 3:00 min.
- 6** Eleverne bytter roller og alle i gruppen, som har lyst til det, får lov at prøve.
- 7** Herefter gentager eleverne øvelsen med afledning, f.eks. i form af musik eller spil via mobiltelefonen for at se, om eleverne kan holde den samme hånd længere tid i koldt vand med afledning – dog maksimum 3:00 min.
- 8** Hver gruppe skriver deres tider på tavlen, og man vil ofte se en tendens til, at eleverne kan have hånden længere tid i det kolde vand med distraktion. Diskuter dette med eleverne og deres oplevelse af smerte i forsøget uden og med distraktion – hvilken ad gangene gjorde det mest ondt at have hånden i det kolde vand?

Materialer

- Baljer
- Koldt vand fra vandhanen
- Isterninger (4 poser per gruppe)
- Termometer
- Elevernes mobiltelefoner, Ipads eller lignende (eleverne skal bruge stopursfunktionen)
- Afledning (f.eks. musik/spil via elevernes mobiltelefoner)
- Håndklæder (min. 1 per gruppe)
- Skema til tidsregistrering
- Tavle

Begrænsninger

Elever, som har følgende sygdomme, kan ikke deltage:

- Hjertesygdomme
- Raynaud's syndrom (hvide fingre)
- Åbne sår på hånd/underarm



Testen hedder "Cold pressor test" på engelsk og anvendes til at måle smertesensitivitet i forskningsprojekter.